



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

205

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれる
を
コンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。
「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



懐かしいおばあちゃんの
混ぜごはん迎春

煮ごみ混ぜご飯【主食】 さわらの塩焼き【主菜】
菜の花の辛し和え【副菜】 すまし汁【汁物】
ブルーハワイ入りフルーツポンチ【デザート】

585
kcalたんぱく質
25g脂質
9g炭水化物
99g食塩相当量
2.9g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 205

懐かしいおばあちゃんの混ぜごはん迎春



煮ごみ混ぜご飯

1人分310kcal 炭水化物56g 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

ごはん	300g	にんじん	10g
ちくわ	20g	こんにゃく	10g
ぶなしめじ	20g	みつば	6g
ごぼう	20g	だし汁	適量
茹で筍	20g	さとう	6g
油揚げ	10g	濃口しょうゆ	10g

作り方

- ちくわは幅2mmの輪切りにする。
- ぶなしめじは石づきを取り小房にほぐしておく。
- ごぼうは長さ1cm程度のさがきにして水にさらして、ザルに上げておく。
- 筍は長さ1cm厚さ2mmの色紙切りにする。
- 油揚げは長さ1cm幅2mmに切る。
- にんじん、こんにゃくは長さ2cm厚さ2mmの短冊切りにする。
- みつばは葉の部分を軸で軽く結ぶ。残りの軸は3mmに刻んでおく。
- 鍋に材料がかぶるくらいのだし汁とA、①、③を入れて煮る。ごぼうが軟らかくなったら、②、④、⑤、⑥を入れて、煮汁が少し残るくらいに煮詰める。
- 分量のご飯に⑧と刻んだ軸を混ぜ込む。
- 器に入れて、みつばを飾る。



さわらの塩焼き

1人分120kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

さわら	60g×2切れ	かいわれ大根	6g
食塩	少々(0.6g)	一味唐辛子	少々
大根	120g		

作り方

- さわらに分量の食塩を振り、10分ほどおく。
- おろし大根を作る。
- かいわれ大根は根を取っておく。
- ①をグリルで約7分焼く。
- ④を器に盛り②、③と一味唐辛子を振る。



菜の花の辛し和え

1人分55kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

菜の花	120g	白みそ	16g
		さとう	4g
		みりん	4g
		練り辛子	4g

作り方

- 菜の花は茹でて、長さ4cmに切る。
- ポウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ②に①を入れて和える。
- 器に盛る。



すまし汁

1人分40kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

そうめん	20g	混合だし汁	1 1/2カップ
ねぎ	4g	薄口しょうゆ	8g

作り方

- そうめんを茹でる。
- 鍋にだし汁と薄口しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ①を器に盛り②を入れて、小口切りにしたねぎを散らす。



ブルーハワイ入りフルーツポンチ

1人分60kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

スイカ	60g	さとう	大1
メロン	40g	水	1/4カップ
バナナ	40g	ブルーハワイ	大1

作り方

- Aを混ぜ合わせる。
- スイカ、メロンは1.5cm角のサイコロ切り、バナナは好みでカットする。
- ①の中に②を加え、冷蔵庫で3時間程度漬け込み、味をなじませる。
- ③にブルーハワイを加えて器に盛る。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは・・・学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成・監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン

レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください